

CHAUSSURES PLATES & À TALONS

Quel impact sur la circulation ?

Crampes, lourdeur de jambes, tendinite du talon d'Achille, troubles veineux... ces manifestations ont toutes une origine circulatoire et touchent plus fréquemment les femmes. Le changement de chaussures peut-il être une des explications ?

C'est ce que je vais tenter de vous expliquer en vous apportant des solutions simples et concrètes pour votre confort.

Quel mécanisme ?

Les muscles de la loge postérieure de la jambe sont fixés entre le pied et le fémur. Leur tension dépend donc de la position de deux articulations, le genou et la cheville. Ainsi, la seule position d'une ou de l'autre articulation peut avoir une influence sur cette tension, c'est le cas de la cheville lors du port de talons. Les hauts talons favorisent ainsi une rétraction du muscle alors qu'à l'inverse des chaussures plates favorisent son extension. Et comme 80% des artères traversent les muscles et que la contraction de ces mêmes muscles assure le retour veineux, l'impact des talons sur la circulation devient une évidence.

Comment expliquer la prévalence chez la femme ?

Le port de talons est en cause, mais ce n'est pas tout. Naturellement, la femme est plus cambrée que l'homme. Sa cambrure lombaire est liée à une bascule en avant des deux hanches, ce qui fait qu'une extrémité des muscles qui s'attachent sous l'iliaque, l'os de la hanche, est tracté vers le haut et entraîne l'autre extrémité fixée sur la tête du



péroné, un des deux os de la jambe avec le tibia. Or ces deux os sont reliés par une membrane traversée par les vaisseaux qui vascularisent les muscles de la loge postérieure de la jambe. Ainsi, sur le plan anatomique, la femme est plus disposée que l'homme à souffrir de troubles circulatoires.

Est-ce vraiment la véritable cause ?

Non, car certaines femmes qui portent des hauts talons échappent à ce type de troubles. Le problème réside dans la faculté de ces muscles à s'adapter à ces différences de tension qui dépend essentiellement de la circulation en amont. Pour prévenir ces troubles circulatoires essentiellement féminins, il faut remonter plus haut que les jambes car les artères qui partent du cœur et les veines qui y remontent, suivent des « chemins » qui offrent à plusieurs endroits un risque de compression.

Les compressions sont dans le ventre

Le premier est le muscle diaphragme qui absorbe les émotions, le deuxième se situe dans la sphère digestive (ballonnements, constipation...), le troisième dans le bassin où se loge l'utérus. Les ballonnements, la constipation mais aussi l'utérus dont le volume varie à chaque période menstruelle, compriment les vaisseaux qui distribuent le sang dans les jambes.

Comment prévenir ?

Tout d'abord, adaptez la hauteur de talon à la cambrure naturelle. Une hauteur de l'ordre de 3 à 4 cm correspond globalement à la morphologie commune des femmes. Ensuite, éliminez les troubles digestifs en adoptant une bonne alimentation, car les ballonnements et la constipation compriment les vaisseaux qui passent dans le ventre. Evitez les longues marches et les stations debout prolongées lorsque vous portez des hauts talons. Et avant chaque période qui vous autorise à quitter vos hauts talons, mettez des chaussures basses et efforcez-vous de marcher en déroulant le pied du talon aux orteils. Contrairement aux idées reçues, la chaleur peut aussi vous faire du bien si les jambes sont en hauteur. Une bouillotte chaude sous les deux jambes surélevées relâche la tension des muscles du mollet.

Si vos mollets restent lourds, consultez un ostéopathe holistique (à l'automne et au printemps) qui vous libèrera des compressions vasculaires au niveau du diaphragme, des organes digestifs et des muscles. ■

PENDANT & APRÈS LES VACANCES

PENDANT : Le port de chaussures plates étire les fibres musculaires qui se sont rétractés par le port des hauts talons. Pendant l'été, la douleur dans les mollets survient d'autant plus que la chaleur dilate les veines et diminue la circulation de retour. Mais heureusement, la période des vacances d'été est généralement moins sédentaire et la marche pallie ce type de phénomène. La marche dans le sable avec de l'eau à mi-cuisse est donc un excellent remède contre les jambes lourdes.

APRÈS : Tout va mieux au retour de vacances, c'est après que cela se complique ! Les muscles du mollet se sont relâchés et sont devenus suffisamment souples pour s'adapter à la tension exercée par le retour du port de hauts talons. Mais l'activité physique diminue et peu à peu les muscles du mollet perdent de leur élasticité. Et lorsque la pause du week-end impose le passage de hauts talons vers des chaussures plates, les tensions dans les mollets reviennent progressivement.

Jean-Pierre Marguaritte
Ostéopathe

Micronutritionniste



Plus d'infos sur
www.europromosteo.com